Guía de movimientos|

CrossFit

GUÍA PASO A PASO

Guía de movimiento

Resumen de nueve movimientos fundamentales . . . . . .
El air squat . . . . . .
El front squat . . . . . .
El overhead squat . . . . . .
El shoulder press . . . . . .
El push press . . . . . .
El push jerk . . . . . .
El Deadlift . . . . . .
El Sumo Deadlift High Pull . . . . . .
La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean) . . . . . .

Resumen de cuatro movimientos adicionales . .
El pull-up . . . . . .
El thruster . . . . . .
El muscle-up . . . . . .
El snatch . . . . . .

EL **AIR SQUAT**

El air squat es el movimiento fundamental del CrossFit, además de ser la base para el front squat y el overhead squat. El air squat eleva el centro de masa del atleta desde la posición de sentado hasta la posición erguida.

1. POSICIÓN INICIAL

- Pies ubicados a la anchura de los hombros.

2. EJECUCIÓN

- Las caderas descienden hacia abajo y atrás.
- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Las rodillas siguen la línea de los pies.
- Las caderas descienden por debajo de las rodillas.
- Talones bien apoyados.

3. FINAL

- Finaliza con una extensión completa de cadera y rodillas.

El air squat, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL AIR SQUAT

FALLA:

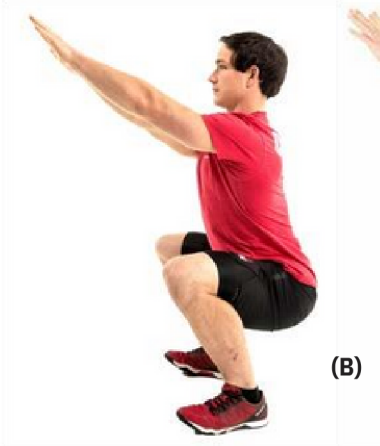
- Pérdida de posición neutral debido a la flexión de la columna lumbar.

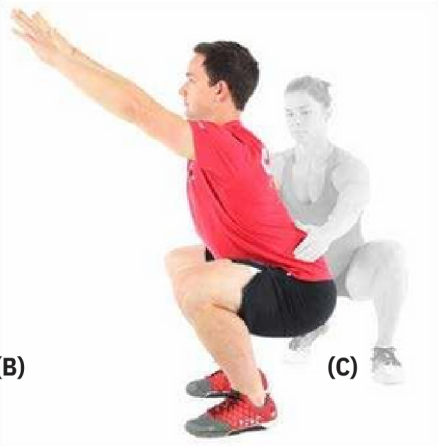
CORRECCIONES:

- Indicar al atleta que debe levantar el pecho.
- Recomendar al atleta levantar los brazos a medida que desciende a la posición más profunda de la sentadilla. **(A)**

FALLA:

- El peso en los dedos de los pies o hacia los dedos de los pies.





CORRECCIONES:

- El atleta debe exagerar la distribución del peso en los talones levantando ligeramente los dedos de los pies durante todo el movimiento. **(B)**
- Realizar una indicación táctil para que el atleta empuje las caderas hacia atrás y abajo. **(C)**

El air squat, continuación

FALLA:
- No descender lo suficiente.

(D)

CORRECCIONES:
- Indicar: "¡Más abajo!", y no ceder.
- Hacer que el atleta realice la sentadilla a un punto en el que el pliegue de la cadera quede por debajo de las rodillas, a fin de desarrollar una conciencia de la profundidad. **(D)**

FALLA:
- Línea de acción incorrecta: las caderas no van hacia atrás, las rodillas se adelantan demasiado, lo que dirige el peso a los dedos de los pies.

(E)

CORRECCIONES:
- Realizar una indicación táctil para que el atleta empuje las caderas hacia atrás y abajo.
- Utilizar las manos para evitar que las rodillas del atleta se adelanten al comienzo del descenso, a fin de fomentar el movimiento de las caderas. **(E)**

El air squat, continuación

FALLA:

- Las rodillas no siguen la línea de los pies, lo que hace que giren hacia adentro de los pies.

(F)

CORRECCIONES:

- Realizar las siguientes indicaciones: "Separar las rodillas" o "Trate de separar el suelo con los pies".
- Se puede utilizar un objeto ubicado en la cara externa de la rodilla para que el atleta intente alcanzarlo. **(F)**

El air squat, continuación

FALLA:

- Sentadilla con diversas fallas: incapacidad de
  - Mantener la curvatura lumbar;
  - Mantener el peso en los talones;
  - Mantener las rodillas siguiendo la línea de los pies; y
  - Alcanzar la profundidad deseada al mismo tiempo.

FALLA:

- Sentadilla inmadura: Todos los puntos clave de rendimiento se respetan pero el atleta debe apoyarse excesivamente en los cuádriceps para mantener el equilibrio.

CORRECCIONES:

- Terapia de sentadilla: ubicar al atleta frente a una pared o a una barra con soporte con un objetivo de profundidad. Ubicarlo en la posición adecuada, con los talones hacia el cajón y el pecho cerca de la pared. El atleta debe realizar la sentadilla lentamente hacia el cajón, manteniendo el control y el peso en los talones.

EL **FRONT SQUAT**

Los puntos clave de rendimiento, las fallas comunes y las correcciones se derivan del air squat. El nuevo elemento que añade el front squat es la barra cargada delante del cuerpo. La barra debe estar apoyada en el torso en la posición de rack (estante).

1. POSICIÓN INICIAL

- Pies ubicados a la anchura de los hombros.
- Sostener la barra con las puntas de los dedos, sin firmeza.
- Las manos un poco fuera de la línea de los hombros.
- Codos levantados (el antebrazo debe estar paralelo al suelo).

2. EJECUCIÓN

- Las caderas descienden hacia abajo y atrás.
- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Las rodillas siguen la línea de los pies.
- Las caderas descienden por debajo de las rodillas.
- Talones bien apoyados.

3. FINAL

- Finaliza con una extensión completa de cadera y rodillas.

El front squat, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL FRONT SQUAT

Todas las fallas y correcciones del air squat se aplican a este movimiento, en conjunto con las siguientes:

(A)

FALLA:

- Posición de rack incorrecta, donde la barra no está en contacto con el torso.

CORRECCIONES:

- Verificar que el atleta agarre la barra con la punta de los dedos de las manos abiertas.
- Indicar: "¡Codos arriba!".
- Ajustar manualmente la posición de rack. **(A)**

(B)

FALLA:

- Los codos bajan durante la sentadilla.

CORRECCIONES:

- Alentar al atleta a alejar sus codos de las manos del entrenador. **(B)**
- Indicar "¡Codos arriba!" y alentar al atleta a levantar el pecho.

EL **OVERHEAD SQUAT**

Los puntos clave de rendimiento, las fallas comunes y las correcciones se derivan del air squat. El nuevo elemento que se añade en el overhead squat es una carga sobre la cabeza.

1. POSICIÓN INICIAL

- Pies ubicados a la anchura de los hombros.
- Los hombros empujan la barra hacia arriba.
- Brazos extendidos.
- Agarre ancho de la barra (lo suficientemente ancho como para realizar una pasada).
- Axilas hacia adelante.

2. EJECUCIÓN

- Las caderas descienden hacia abajo y atrás.
- Las rodillas siguen la línea de los pies.
- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Las caderas descienden por debajo de las rodillas.
- Talones bien apoyados.
- La barra se mueve sobre la línea media del pie.

3. FINAL

- Finaliza con una extensión completa de cadera y rodillas.

El overhead squat, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL OVERHEAD SQUAT

Todas las fallas y correcciones del air squat se aplican a este movimiento, en conjunto con las siguientes:

FALLA:

- Posición inactiva sobre la cabeza debido a codos flexionados u hombros inactivos.

CORRECCIONES:

- Indicar a los atletas que deben empujar la barra hacia arriba.
- Utilizar una indicación táctil para extender los codos, subir los hombros, y apuntar las axilas hacia adelante. **(A)**

FALLA:

- La barra cae para adelante en el plano frontal.

CORRECCIONES:

- Indicar al atleta que debe empujar la barra hacia arriba y llevarla por detrás de la línea media del pie, ligeramente por detrás en el plano frontal.

EL **SHOULDER PRESS**

El shoulder press o press de hombros es la base de todos los levantamientos sobre la cabeza. Los elementos clave de este levantamiento son una columna neutral, la trayectoria recta de la barra y una posición correcta sobre la cabeza.

1. POSICIÓN INICIAL

- Posición a la anchura de las caderas.
- Codos ligeramente frente a la barra.
- Las manos un poco fuera de la línea de los hombros.
- Agarre firme de la barra.
- La barra descansa sobre el torso.

2. EJECUCIÓN

- La columna debe estar neutral, con las piernas extendidas.
- Talones bien apoyados.
- La barra se mueve sobre la línea media del pie.
- Los hombros empujan la barra hacia arriba.

3. FINAL

- Finaliza con una extensión completa de brazos.

El shoulder press, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL SHOULDER PRESS

FALLA:
• Sobreextender la columna, sacando las costillas hacia afuera.

(A)

CORRECCIONES:
• El atleta debe tensar los abdominales, halando la caja torácica hacia abajo (verifique nuevamente la posición sobre la cabeza luego de esta corrección). **(A)**
• El atleta debe utilizar un agarre más amplio si es necesario, hasta mejorar la flexibilidad.

FALLA:
• La barra termina adelante en el plano frontal.

(B)

CORRECCIONES:
• Indicar al atleta que debe empujar la barra hacia arriba y atrás a medida que viaja sobre la cabeza.
• Utilizar una indicación táctil y empujar suavemente la barra hacia atrás en la posición correcta. **(B)**

El shoulder press, continuación

FALLA:

- Los codos se doblan o los hombros están inactivos.

CORRECCIONES:

- Indicar: “¡Empujar hacia arriba!”; y utilizar una indicación táctil para bloquear los codos y empujar los hombros hacia arriba.

El shoulder press, continuación

FALLA:

- La barra se arquea hacia afuera alrededor de la cara en lugar de subir en línea recta y siguiendo el plano frontal.

(C)

CORRECCIONES:

- Indicar al atleta que debe llevar la cabeza hacia atrás, fuera de la trayectoria de la barra.
- Verificar que los codos no estén bajos en la posición inicial.
- Evitar que la barra se adelante con otro objeto, como un pedazo de tubo de PVC. **(C)**

EL **PUSH PRESS**

El push press se desarrolla con base en el shoulder press. La posición inicial, la trayectoria de la barra y la posición de la columna y sobre la cabeza son iguales a las del shoulder press. La característica única del push press es un dip vertical del torso, seguido por una rápida extensión de las caderas, lo que añade velocidad al movimiento.

1. POSICIÓN INICIAL

- Posición a la anchura de las caderas.
- Codos ligeramente frente a la barra.
- Las manos un poco fuera de la línea de los hombros.
- Agarre firme de la barra.
- La barra descansa sobre el torso.

2. EJECUCIÓN

- El torso permanece en posición vertical a medida que las caderas y rodillas se flexionan en el dip.
- Las caderas y piernas se extienden, luego los brazos empujan y realizan el press.
- Los talones permanecen apoyados hasta que las caderas y rodillas se extiendan.
- La barra se mueve sobre la línea media del pie.

3. FINAL

- Finaliza con una extensión completa de la cadera y las rodillas y los brazos.

El push press, continuación

PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA DEL PUSH PRESS

PASO 1:
• Realizar el dip y sostenerlo.

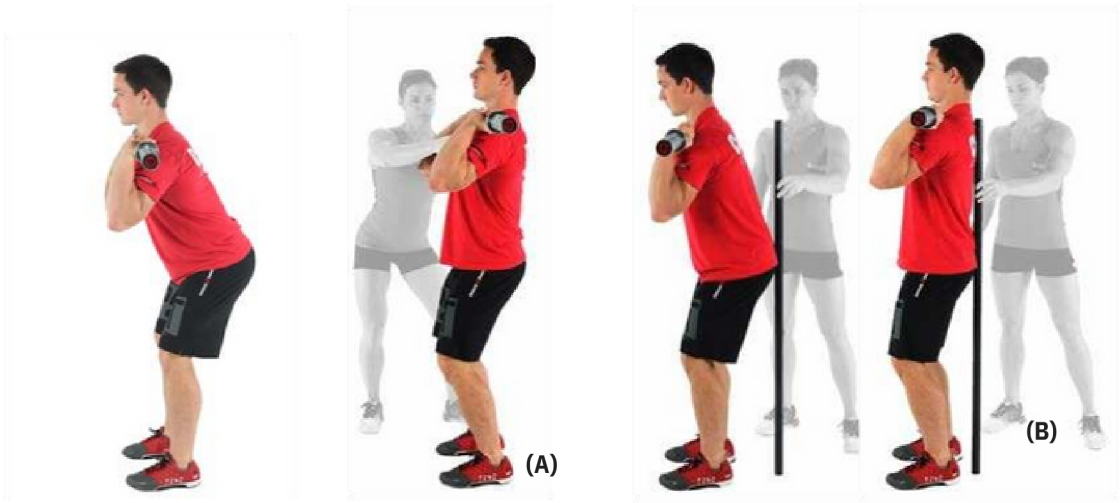
PASO 2:
• Dip-drive, lento.

PASO 3:
• Dip-drive, rápido.

PASO 4:
• Push press completo.

El push press, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL PUSH PRESS



FALLA:
- Inclinación del pecho hacia adelante durante el dip.

CORRECCIONES:
- Indique al atleta que debe sostener el dip. Ajustar manualmente al atleta en posición erguida recta. **(A)**
- Indicar un dip más corto.
- Indicar: “Rodillas adelante”.
- Pararse delante del atleta para evitar que su pecho se adelante.
- Terapia de dip: El atleta debe pararse frente a un objetivo con las caderas y los omóplatos en contacto con el objetivo (talones ligeramente desplazados). Luego indique al atleta que realice un dip y drive manteniendo las caderas y hombros en contacto con el objetivo. **(B)**

FALLA:
- Cadera inactiva: las caderas empujan hacia adelante durante el dip.

CORRECCIONES:
- Utilizar una indicación táctil para ayudar al atleta a efectuar una flexión de la cadera durante el dip. **(C)**
- Indicar: “Empujar las caderas ligeramente hacia atrás”.

El push press, continuación

FALLA:

• Press antes de tiempo: el press comienza antes de la extensión de caderas.

CORRECCIONES:

• Regresar al atleta a la progresión de enseñanza (p. 185) para realizar dos dip-drives antes de añadir el press.

• El entrenador debe colocar su mano sobre la cabeza del atleta cuando esté en posición erguida; mantenerla a esa altura y luego hacer que el atleta toque la mano durante el drive, antes de realizar el press. **(D)**

EL **PUSH JERK**

El push jerk se desarrolla con base en el shoulder press y el push press. La posición inicial, la trayectoria de la barra y la posición de la columna y sobre la cabeza son iguales al igual que el dip y drive. La característica única del push jerk es el press bajo la barra. Luego de extender la cadera, el atleta empuja contra la barra y recibe el levantamiento en un overhead squat parcial antes de levantarse para completar el levantamiento.

1. POSICIÓN INICIAL

- Posición a la anchura de las caderas.
- Codos ligeramente frente a lax barra.
- Las manos un poco fuera de la línea de los hombros.
- Agarre firme de la barra.
- La barra descansa sobre el torso.

2. EJECUCIÓN

- La barra descansa sobre el torso.
- El torso permanece en posición vertical a medida que las caderas y rodillas se flexionan en el dip.
- Los talones permanecen apoyados hasta que las caderas y rodillas se extiendan.
- Las caderas y las rodillas se extienden rápidamente, luego los brazos presionan para colocarse debajo de la barra.

3. FINAL

- Finaliza con una extensión completa de la cadera y las rodillas y los brazos.

El push jerk, continuación

PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA DEL PUSH JERK

PASO 1:
• Saltos y caídas con manos a los costados. Fijar el aterrizaje antes de erguirse.

PASO 2:
• Saltos y caídas con manos en los hombros. Fijar el aterrizaje antes de erguirse.

El push jerk, continuación

PASO 3:

• Saltar y extender los brazos luego de la apertura de cadera. Fijar el aterrizaje antes de erguirse con los brazos sobre la cabeza.

PASO 4:

• Con el tubo de PVC en la mano, completar el push jerk completo.

El push jerk, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL PUSH JERK

Todas las fallas y correcciones del shoulder press y el push press se aplican a este movimiento, en conjunto con las siguientes:

FALLA:

- Falta de extensión de cadera.

(A)

CORRECCIONES:

- Indicar: "¡Saltar más alto!".
- El entrenador debe colocar su mano sobre la cabeza del atleta cuando esté en posición erguida; mantenerla a esa altura y luego hacer que el atleta toque la mano durante el drive. **(A)**
- Regresar al atleta a los pasos 1 a 3 de la progresión de enseñanza (pp. 189–190). El atleta debe enfocarse en realizar la extensión de caderas antes de avanzar al siguiente paso.
- Alentar al atleta a tensar los glúteos y cuádriceps antes de empujar desde abajo.

El push jerk, continuación

FALLA:

• Posición deficiente o inactiva sobre la cabeza (especialmente al recibir la barra).

CORRECCIONES:

• Indicar al atleta que debe empujar la barra hacia arriba durante la posición de recepción, antes de erguirse y extenderse.

El push jerk, continuación

FALLA:

• Bajar la barra antes de erguirse completamente.

CORRECCIONES:

• Indicar al atleta que debe mantener la barra sobre la cabeza hasta que las caderas y las rodillas estén completamente extendidas.

• Utilizar una indicación táctil: el entrenador debe sostener su mano sobre la cabeza del atleta y este último debe tocar la mano antes de bajar la barra. **(B)**

EL **DEADLIFT**

El deadlift es la base fundamental de todos los levantamientos de tracción. Para una ejecución adecuada del deadlift, la columna debe permanecer neutral en todo momento y el objeto debe permanecer cerca del plano frontal durante todo el rango de movimiento.

1. POSICIÓN INICIAL

- Posición de cadera a la anchura de los hombros.
- Las manos un poco fuera de la línea de las caderas.
- Mirada al frente.
- Agarre firme de la barra.
- Hombros ligeramente frente o sobre la barra.
- Brazos extendidos y barra en contacto con las tibias.

2. EJECUCIÓN

- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Las caderas y los hombros se elevan al mismo tiempo hasta que la barra pasa las rodillas.
- Las caderas se abren.
- La barra se mueve sobre la línea media del pie.
- Talones bien apoyados.

3. FINAL

- Finaliza con una extensión completa de cadera y rodillas.

El deadlift, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL DEADLIFT

FALLA:
- Pérdida de la curvatura lumbar debido a la flexión de la columna.

CORRECCIONES:
- Detener el levantamiento y reducir la carga hasta que sea posible mantener la curvatura lumbar.
- Con menos peso, indicar al atleta que “levante el pecho” y no ceda. **(A)**

FALLA:
- El peso se apoya sobre los dedos de los pies o hacia los dedos de los pies.

CORRECCIONES:
- El atleta debe empujar las caderas hacia atrás y apoyarse sobre los talones. Enfocar al atleta en impulsarse con los talones.

El deadlift, continuación

FALLA:
- Hombros detrás de la barra en la posición inicial.

CORRECCIONES:
- Levantar las caderas para mover los hombros sobre o ligeramente frente a la barra.

FALLA:
- Caderas demasiado altas en la posición inicial.

CORRECCIONES:
- Bajar las caderas para mover los hombros sobre o ligeramente frente a la barra.

El deadlift, continuación

FALLA:

• Las caderas no se desplazan hacia atrás para iniciar el descenso.

CORRECCIONES:

• Indique al atleta que inicie el regreso empujando las caderas hacia atrás y demorando la flexión de las rodillas hasta que la barra pase por debajo de las rodillas.

El deadlift, continuación

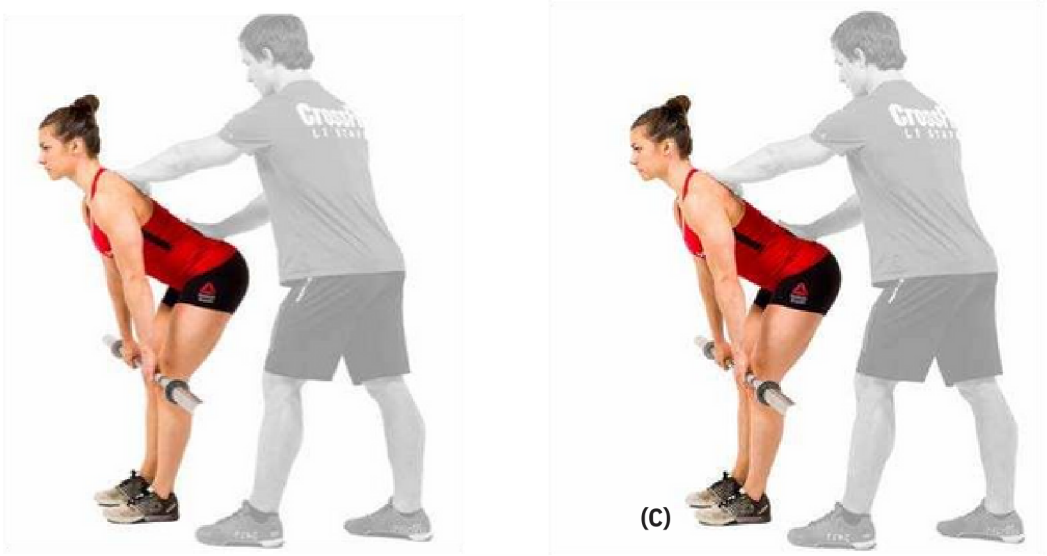
FALLA:
• La barra pierde contacto con las piernas.

(B)

CORRECCIONES:
• Indique: “Halar la barra hacia sus piernas durante todo el movimiento”.
• Utilizar una indicación táctil para ayudar a activar la espalda superior. **(B)**

El deadlift, continuación

FALLA:
• Las caderas se levantan antes que el pecho (deadlift con piernas tensas).



(C)

CORRECCIONES:
• Indique al atleta: “Levantar más enérgicamente el pecho”.
• Realice una indicación táctil en las caderas y en los hombros para que se eleven al unísono. **(C)**

El deadlift, continuación

FALLA:

- Los hombros se levantan sin las caderas. La barra viaja alrededor de las rodillas en lugar de subir en línea recta.

(D)

CORRECCIONES:

- Indique al atleta: “Empujar las rodillas hacia atrás a medida que su pecho se eleve”.
- Comprobar que el atleta esté bien ubicado en la posición inicial y que las caderas no estén demasiado bajas.
- Realice una indicación táctil en las caderas y en los hombros para que se eleven al unísono. **(D)**

EL **SUMO DEADLIFT HIGH PULL**

El sumo deadlift high pull se desarrolla con base en el deadlift, pero utiliza una posición más amplia y un agarre más angosto. El sumo deadlift high pull también añade velocidad y rango de movimiento. Este movimiento es un buen ejemplo de un movimiento desde la zona central del tronco a las extremidades: las caderas y las piernas aceleran la barra antes de que los brazos se flexionen y completen el levantamiento.

1. POSICIÓN INICIAL

- Posición levemente más amplia que la anchura de los hombros.
- Manos dentro de las piernas y con un firme agarre en la barra.
- Hombros ligeramente frente o sobre la barra.
- Las rodillas siguen la línea de los pies.
- Brazos extendidos y barra en contacto con las tibias.
- Mirada al frente.

2. EJECUCIÓN

- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Las caderas y los hombros se elevan al mismo tiempo hasta que la barra pasa las rodillas.
- Las caderas se extienden rápidamente.
- Los talones permanecen apoyados hasta que las caderas y las piernas se extiendan.
- Los hombros se encogen, y luego los brazos halan.
- Los codos se mueven arriba y hacia afuera.
- La barra se mueve sobre la línea media del pie.

3. FINAL

- El movimiento finaliza con la extensión completa de las caderas y las rodillas con la barra levantada debajo del mentón.

El sumo deadlift high pull, continuación

PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA DEL SUMO DEADLIFT HIGH PULL

PASO 1:
• Deadlift de sumo.

PASO 2:
• Deadlift de sumo y encogimiento de hombros, lenta.

PASO 3:
• Deadlift de sumo y encogimiento de hombros, rápida.

El sumo deadlift high pull, continuación

PASO 4:
• Sumo deadlift high pull completo.

El sumo deadlift high pull, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL SUMO DEADLIFT HIGH PULL

Todas las fallas y correcciones del deadlift se aplican a este movimiento, en conjunto con las siguientes:

FALLA:

- Halar prematuramente: los hombros se encogen o los brazos se doblan antes de extender completamente las caderas.

CORRECCIONES:

- Regresar al aleta a la progresión de enseñanza (pp. 202–203) para trabajar en el deadlift de sumo yencogimientodehombrosen una velocidad que permita una sincronización adecuada. Una vez dominada la velocidad del deadlifts de sumo y encogimiento de hombros, intentar dos deadlift de sumo y encogimiento de hombros, sucesivas por cada sumo deadlift high pull completo.
- Realizar una indicación táctil para que el atleta toque las manos del entrenador con sus hombros antes de halar con los brazos. **(A)**

El sumo deadlift high pull, continuación

FALLA:
- El atleta hala los codos hacia abajo y hacia adentro.

(B)

CORRECCIONES:
- Indicar: "¡Codos arriba!".
- Realizar una indicación táctil para que el atleta toque las manos del entrenador con los codos. **(B)**

El sumo deadlift high pull, continuación

FALLA:

• Descenso incorrecto (las caderas se flexionan antes de que los brazos se extiendan).

CORRECCIONES:

• Desacelerar el movimiento y hacer que el atleta practique el regreso de manera segmentada, extendiendo los brazos primero, antes de volver a aumentar la velocidad.

El sumo deadlift high pull, continuación

FALLA:
• Los hombros giran hacia adelante en la posición inicial o durante el levantamiento.

CORRECCIONES:
• Corregir la posición inicial o en la posición superior del levantamiento. **(C)**
• Ampliar el agarre o reducir el rango de movimiento para que los hombros permanezcan en la posición correcta.

LA **CARGADA CON LA PELOTA MEDICINAL (MEDICINE-BALL CLEAN)**

La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean) se desarrolla con base en el deadlift y el sumo deadlift high pull. La característica única de la cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean) es el movimiento de pull-under (halar hacia abajo), que permite al atleta llevar al objeto a una posición de apoyo (la posición frontal de rack).

1. POSICIÓN INICIAL

- Pies ubicados a la anchura de los hombros.
- Pelota entre los pies con las manos sobre la pelota.
- Las rodillas siguen la línea de los pies.
- Hombros sobre la pelota.
- Mirada al frente.

2. EJECUCIÓN

- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Las caderas se extienden rápidamente.
- Los hombros se encogen.
- Los talones permanecen apoyados hasta que las caderas y las rodillas se extiendan.
- Los brazos ejecutan el pull under hacia la posición inferior de la sentadilla.
- La pelota permanece cerca del cuerpo.

3. FINAL

- El movimiento finaliza con la extensión completa de las caderas y las rodillas con la pelota levantada en la posición de rack.

La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean), continuación

PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA DE LA CARGADA CON LA PELOTA MEDICINAL (MEDICINE-BALL CLEAN)

PASO 1:
• Deadlift.

PASO 2:
• Deadlift de sumo y encogimiento de hombros, rápida.

La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean), continuación

PASO 3:
• Front squat.

PASO 4:
• Pull-under.

La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean), continuación

PASO 5:
• Cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean) completa.

La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean), continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DE LA CARGADA CON LA PELOTA MEDICINAL (MEDICINE-BALL CLEAN)

FALLA:

- Falta de extensión de cadera.

(A)

CORRECCIONES:

- Regresar al atleta a la progresión de enseñanza (pp. 209–211), y hacer que realice dos deadlifts de sumo y encogimiento de hombros por cada cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean).
- Realizar una indicación táctil para que el atleta toque las manos del entrenador con su cabeza antes de halar desde debajo de la pelota. **(A)**

La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean), continuación

FALLA:
- Girar la pelota.

(B)

CORRECCIONES:
- Pararse frente al atleta para impedir que gire la pelota (también puede utilizar la pared). **(B)**
- Indique al atleta: "¡Codos arriba y hacia afuera!".

CORRECCIONES:
- Hacer que el atleta mantenga los cordones (o cualquier marca) de la pelota apuntando hacia afuera durante todo el movimiento.

La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean), continuación

FALLA:
- Colapso en la posición de recepción.

CORRECCIONES:
- Regresar al atleta a la progresión de enseñanza (pp. 209–211), y hacer que practique el movimiento de pull-under con una mecánica de front squat sólida.

CORRECCIONES:
- Indicar al atleta que debe levantar el pecho durante el front squat.

La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean), continuación

FALLA:
- Recibir la pelota demasiado alta.

CORRECCIONES:
- Sostener la pelota en el punto máximo del encogimiento de hombros y luego dejar que el atleta practique el movimiento de pull-under sin levantar la pelota. **(C)**
- Regresar al atleta a la progresión de enseñanza (pp. 209–211), y hacer que practique el movimiento de pull-under. Hacer que el atleta realice dos movimientos de pull-under por cada cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean).

La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean), continuación

FALLA:
- Arrojar o golpear la pelota medicinal sin hacer el movimiento de pull under.

CORRECCIONES:
- Hacer que el atleta sostenga la pelota sin los dedos, utilizando las palmas o los puños solamente.

CORRECCIONES:
- Sostener la pelota en el punto máximo del encogimiento de hombros y luego dejar que el atleta practique el movimiento de pull-under para que pueda sentir la rotación de las manos.

La cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean), continuación

FALLA:

- El atleta no se yergue antes de bajar el peso.

(D)

CORRECCIONES:

- Realizar una indicación táctil para que el atleta mantenga la pelota apoyada contra el pecho hasta que sus hombros toquen un objetivo. **(D)**
- Indicar al atleta que debe erguirse por completo antes de bajar la pelota del pecho.

Resumen de cuatro movimientos adicionales

Los cuatro movimientos adicionales del Curso de Nivel 1 son:

- El pull-up
- El thruster
- El muscle-up
- El snatch

Al igual que en las instrucciones para los nueve movimientos fundamentales, cada movimiento tiene tres secciones: 1) puntos clave de rendimiento; y 2) fallas comunes y correcciones; y 3) progresión de enseñanza.

Enseñamos estos movimientos en el Curso de Nivel 1 a fin de mejorar las mecánicas de los participantes, y también para proveer un método de enseñanza para movimientos más complicados. ▪

"El criterio más importante para la selección de ejercicios es el efecto neuroendócrino. Independientemente de su deporte o de sus metas de fitness, estos movimientos son el camino más rápido al éxito."

EL **PULL-UP**

El kipping pull-up (pull-up de impulso) es el pull-up predeterminado del CrossFit. Permite al atleta realizar más trabajo en menos tiempo (mayor potencia) debido a que las caderas asisten a la tracción de la parte superior del cuerpo. CrossFit recomienda a los atletas tener al menos un pull-up estricto antes de realizar kipping pull-ups.

1. POSICIÓN INICIAL

- Las manos justo fuera de la anchura de los hombros.
- Pender con brazos extendidos.

2. EJECUCIÓN

- Iniciar el kip swing (balanceo de impulso) con los hombros.
- A medida que los pies se balancean hacia adelante, halar de la barra hacia abajo con los brazos.
- El pecho permanece levantado con la mirada al frente.

EJECUCIÓN, CONTINUACIÓN

- Halar hasta que el mentón esté por arriba de la barra.
- Empujarse de la barra para comenzar el descenso.
- Extender completamente los brazos para comenzar la siguiente repetición.

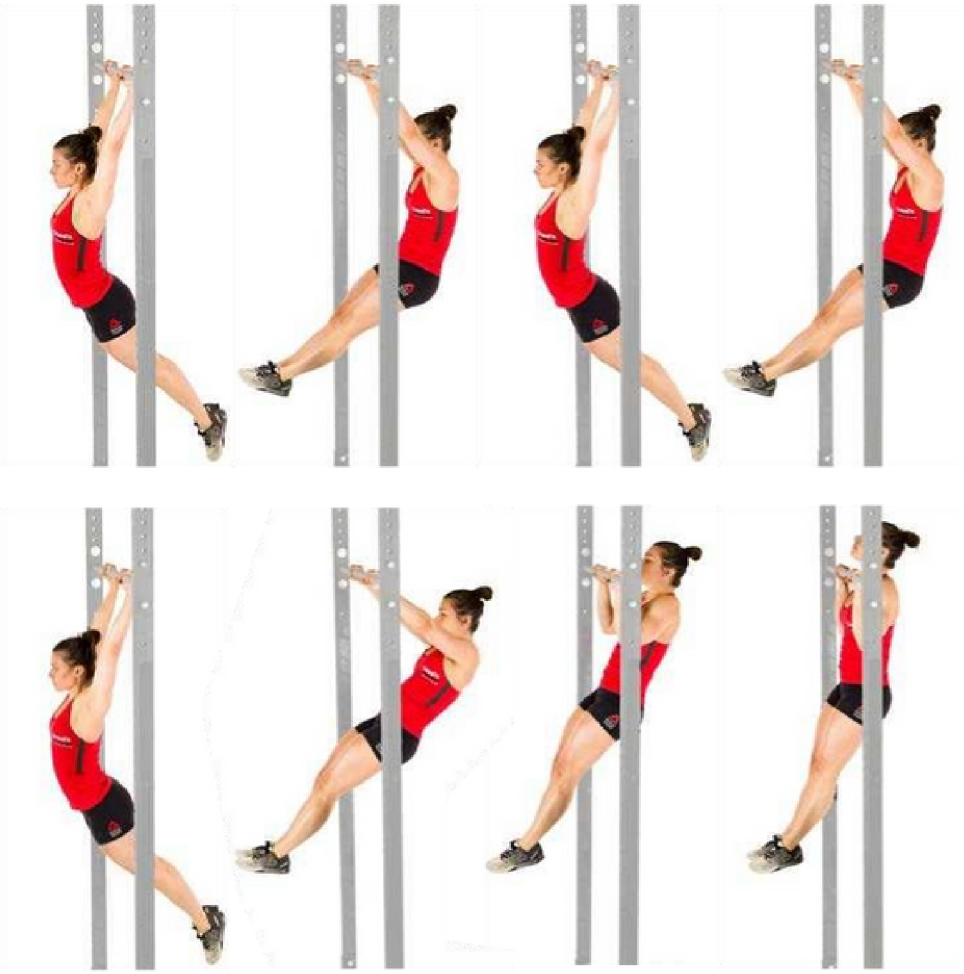
El pull-up, continuación

PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA DEL PULL-UP

PASO 1:
• Kip swings.

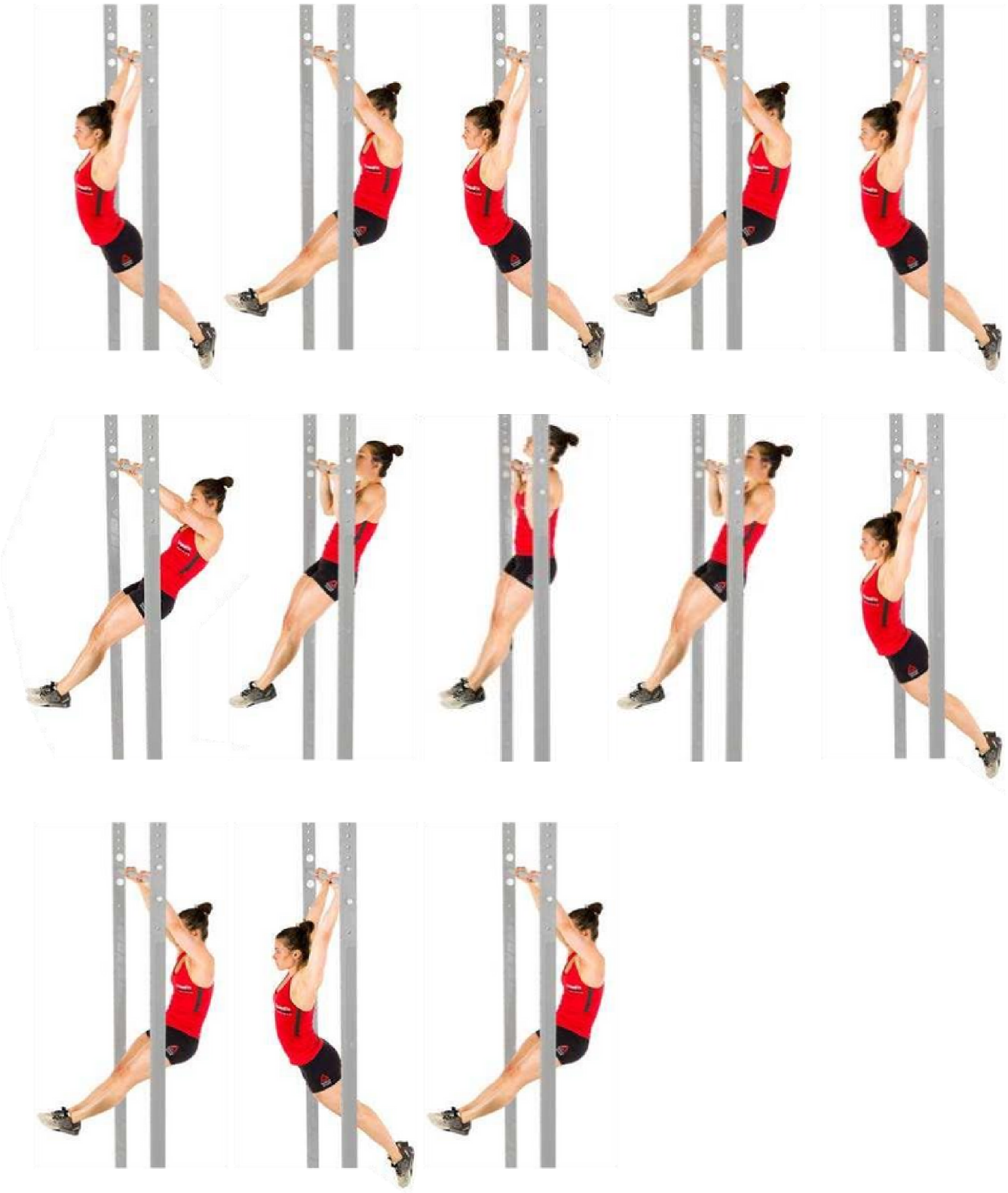
PASO 2:
• Dos kip swings y un kip.

El pull-up, continuación



PASO 3:
• Dos kip swings y un pull-up.

El pull-up, continuación



PASO 4:

• Dos kip swings, un pull-up, y dos kip swings.

El pull-up, continuación

PASO 5:

• Varios pull-ups sin balanceos adicionales.

El pull-up, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL PULL-UP

FALLA:

- Iniciar el balanceo con las piernas.

CORRECCIONES:

- Regrese al atleta a la progresión (pp. 220–223) al kip swing, y que inicie el movimiento desde los hombros.

El pull-up, continuación

FALLA:

- No empujar después de superar la barra, lo que envía al atleta hacia abajo en lugar de seguir el arco del kip swing.

(A)

CORRECCIONES:

- Haga que el atleta haga una pausa en la posición superior del pull-up, enfocándose en empujarse de la barra.
- Haga que el atleta realice dos kip swings entre cada pull-up y practique un buen retorno.
- Coloque un objetivo detrás para animarlo a empujarse de la barra. **(A)**

El pull-up, continuación

FALLA:

- Pérdida de estabilización de la zona media debido a una sobreextensión de la columna o a una exageración del balanceo.

(B)

CORRECCIONES:

- Haga que el atleta trabaje en el kip swing en una posición más tensa, con las piernas juntas y las rodillas derechas.
- Haga que el atleta coloque una toalla entre sus pies para fomentar una posición corporal firme. **(B)**

EL **THRUSTER**

El thruster es una combinación del front squat y del push press en un solo movimiento. A diferencia del agarre suelto del front squat, el thruster requiere de un agarre firme de la barra, y se deben colocar los codos en una posición más baja. El atleta se debe mover en un patrón de movimiento desde la zona central del tronco a las extremidades, extendiendo primero la cadera y luego realizando el press.

1. POSICIÓN INICIAL

- Codos frente a la barra.
- La barra descansa en la posición frontal de rack.
- Las manos un poco fuera de la línea de los hombros.
- Agarre firme de la barra.
- Pies ubicados a la anchura de los hombros.

2. EJECUCIÓN

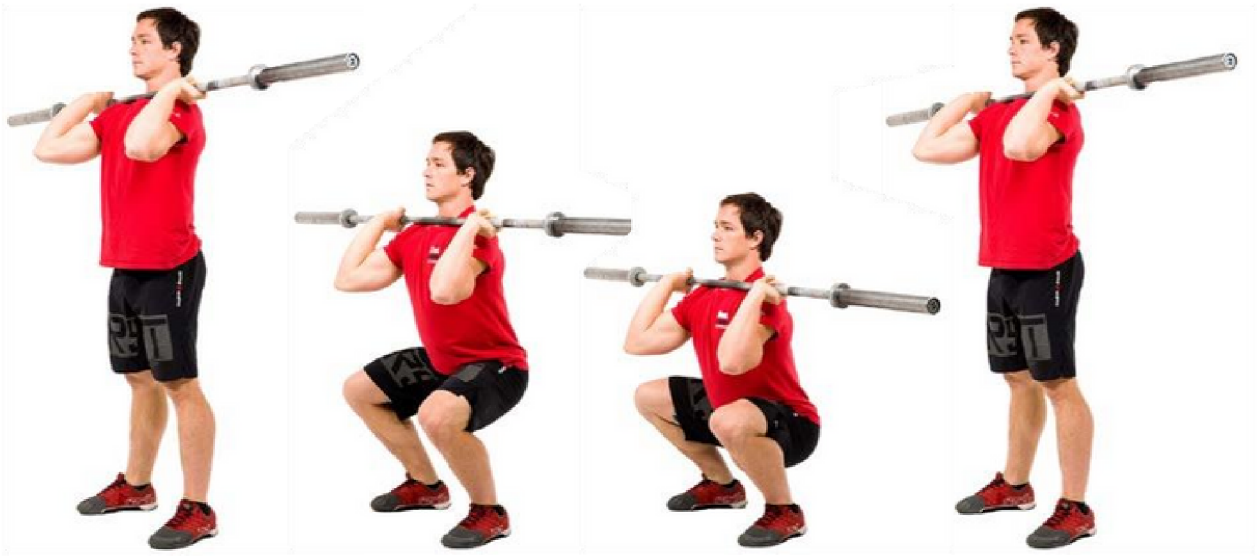
- Las caderas descienden hacia abajo y atrás.
- Las caderas descienden por debajo de las rodillas.
- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Las rodillas siguen la línea de los pies.
- Los codos no deben tocar las rodillas.
- Las caderas y piernas se extienden rápidamente, luego los brazos empujan y realizan el press.
- Los talones permanecen apoyados hasta que las caderas y rodillas se extiendan.
- La barra se mueve sobre la línea media del pie.

3. FINAL

- Finaliza con una extensión completa de la cadera y las rodillas y los brazos.

El thruster, continuación

PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA DEL THRUSTER



PASO 1:
• Front squat.

PASO 2:
• Push press (pies separados).

El thruster, continuación

PASO 3:
• Thruster (realizar una pausa antes del regreso).

PASO 4:
• Varios thrusters (sin pausar en ningún punto del movimiento).

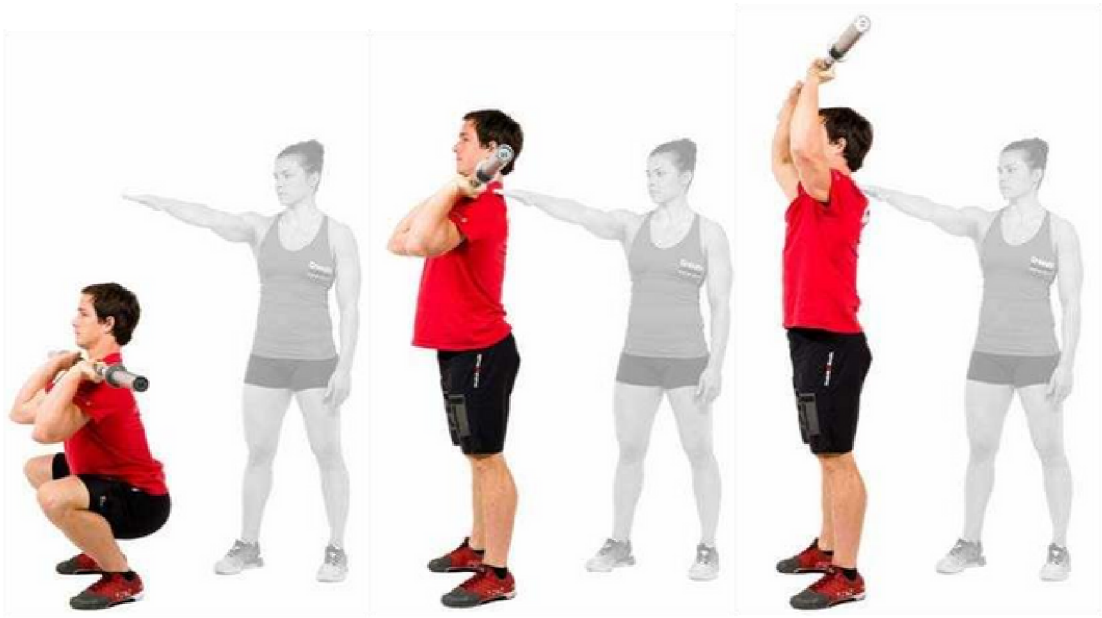
El thruster, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL THRUSTER

Todas las fallas y correcciones del front squat y el push press se aplican a este movimiento, en conjunto con las siguientes:

FALLA:

• Presionar la barra antes de extender la cadera.



CORRECCIONES:

• Utilizar una indicación táctil e indicar al atleta que golpee la mano antes de realizar el press.

El thruster, continuación

FALLA:

• Descender a la sentadilla antes de que la barra esté en la posición de rack.

CORRECCIONES:

• Regresar al atleta a la progresión de enseñanza (pp. 228–229), y hacer que practique hacer una pausa en la posición de rack antes de realizar la sentadilla.

EL **MUSCLE-UP**

El muscle-up es una combinación del pull-up y el dip en un solo movimiento. El atleta pende de la barra y hala a una posición de soporte, en este caso, por sobre las anillas. El agarre falso y la ubicación de las anillas durante la transición son las claves que conectan el pull-up con el dip. Debido a la naturaleza más dinámica de las anillas, CrossFit recomienda que los atletas logren un muscle-up estricto antes de intentar realizar muscle-ups de impulso.

1. POSICIÓN INICIAL

- Las anillas deben estar ubicadas a la anchura de los hombros.
- Agarre falso en las anillas.
- Pender con brazos extendidos.

2. EJECUCIÓN

- Halar las anillas hacia el esternón a medida que el torso se inclina hacia atrás.
- Subir el pecho sobre las anillas; las manos y los codos deben permanecer cerca del cuerpo.

3. FINAL

- Finaliza con una extensión completa de brazos en la posición de apoyo.

El muscle-up, continuación

PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA DEL MUSCLE-UP

PASO 1:
• Apoyo en anillas.

PASO 2:
• Ring dip.

El muscle-up, continuación

PASO 3:
• Agarre falso.

PASO 4:
• Muscle-ups de rodillas. Levantar las anillas o alejar los pies frente al atleta para aumentar la dificultad.

El muscle-up, continuación

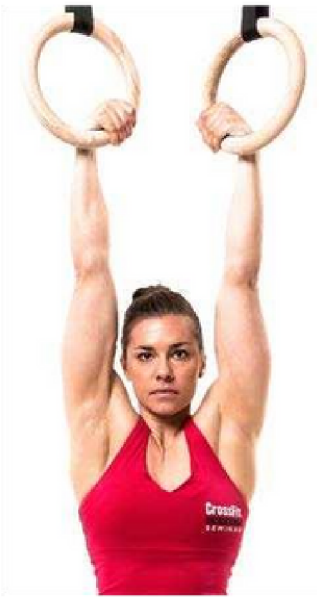
PASO 5
• Muscle-up.

El muscle-up, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL MUSCLE-UP

FALLA:

- Pérdida del agarre falso.



(A)

CORRECCIONES:

- Verificar que el agarre falso sea correcto antes de comenzar con las repeticiones. **(A)**
- Permitir al atleta utilizar los brazos flexionados a medida que desarrolla la fuerza para sostener el agarre falso con los codos extendidos.

El muscle-up, continuación

FALLA:

- Mantener el cuerpo demasiado vertical mientras se hala provoca que las anillas no queden en posición para una transición eficiente.

CORRECCIONES:

- Inclinarse hacia atrás para poder halar las anillas hacia el pecho.

El muscle-up, continuación

FALLA:

• Permitir que los codos se separen durante el pull o transición.

CORRECCIONES:

• Haga que el atleta mantenga los codos cerca de la caja torácica durante el movimiento.

El muscle-up, continuación

FALLA:

- No halar las anillas bien hacia abajo antes de comenzar la transición.

(B)

CORRECCIONES:

- Indicar al atleta que debe inclinarse hacia atrás y halar las anillas hacia el esternón antes de comenzar la transición.
- Regrese al atleta a la progresión (pp. 233–235) al ejercicio de muscle-up de rodillas, con las anillas a una altura que resulte difícil. **(B)**

EL **SNATCH**

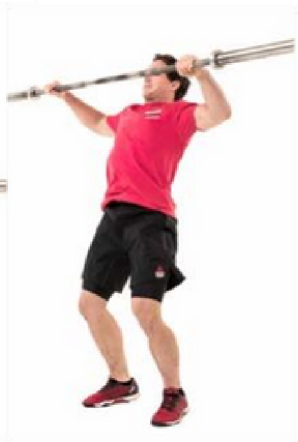
El snatch es el levantamiento más rápido del mundo y lleva la barra desde el suelo una posición sobre la cabeza en un solo movimiento. Su complejidad otorga grandes beneficios a los atletas de CrossFit.

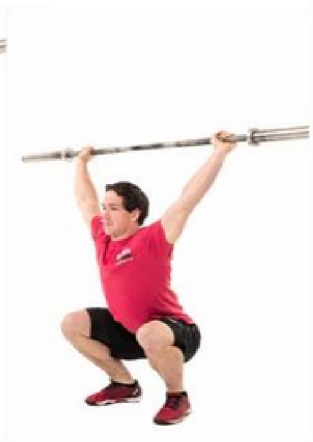
1. POSICIÓN INICIAL

- Posición a la anchura de las caderas.
- Las manos alejadas de manera que la barra descanse en el pliegue de las caderas cuando extienda las rodillas y las caderas.
- Agarre de gancho sobre la barra.
- Codos ligeramente frente a la barra.
- Mirada al frente.

2. EJECUCIÓN

- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Las caderas y los hombros se elevan a la misma velocidad.
- Las caderas se extienden rápidamente.
- Los talones permanecen apoyados hasta que las caderas y rodillas se extiendan.
- Los hombros se encogen, seguido de un movimiento de pull-under con los brazos.





EJECUCIÓN, CONTINUACIÓN

- La barra se recibe en la posición más baja de un overhead squat.

3. FINAL

- El movimiento finaliza con la extensión completa de las caderas, las rodillas y los brazos con la barra sobre la línea media del pie.

El snatch, continuación

PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA DEL SNATCH

PASO 1:
• Deadlift hasta la línea media de los muslos.

PASO 2:
• Deadlift y encogimiento de hombros.

El snatch, continuación

PASO 3:
• Muscle snatch.

PASO 4:
• Overhead squat.

El snatch, continuación

PASO 5:
• Hang snatch.

PASO 6:
• Snatch.

El snatch, continuación

ERRORES COMUNES Y CORRECCIONES DEL SNATCH

Todas las fallas y correcciones del deadlift y el deadlift tipo sumo deadlift high pull, y la cargada con la pelota medicinal (Medicine-Ball Clean) se aplican a este movimiento, en conjunto con las siguientes:

FALLA:

- La falta de extensión de cadera.

(A)

CORRECCIONES:

- Indicar: "¡Saltar más alto!".
- El entrenador debe colocar su mano sobre la cabeza del atleta cuando esté en posición erguida; mantenerla a esa altura y luego hacer que el atleta toque la mano durante el drive. **(A)**
- Hacer que el atleta realice dos snatches con deadlift y encogimiento de hombros por cada snatch.

El snatch, continuación

FALLA:
• No mover los codos arriba y hacia afuera ni mover la barra alrededor del cuerpo.

(B)

CORRECCIONES:
• Si el atleta está utilizando un tubo de PVC, utilice una indicación táctil para evitar que balancee la barra hacia adelante. **(B)**
• Indique al atleta: "¡Codos arriba y hacia afuera!".
• Indique al atleta que debe rozar su camiseta con la barra o el tubo de PVC.

El snatch, continuación

FALLA:
• Los hombros se levantan sin las caderas.

CORRECCIONES:
• Indique al atleta: “Empujar las rodillas hacia atrás a medida que su pecho se eleve”.
• Comprobar que el atleta esté bien ubicado en la posición inicial y que las caderas no estén demasiado bajas.
• Realice una indicación táctil en las caderas y en los hombros para que se eleven al unísono. **(C)**

El snatch, continuación

FALLA:
• Las caderas se elevan sin los hombros.

CORRECCIONES:
• Indique al atleta: “Mantener el pecho levantado a medida que extiende sus piernas”.
• Comprobar que el atleta esté bien ubicado en la posición inicial y que las caderas no estén demasiado altas.
• Realice una indicación táctil en las caderas y en los hombros para que se eleven al unísono. **(D)**

FIN-

5KG
5KG